

आफ्नो दैनिक जीवनमा अधिक तरकारी थप्नुहोस्

तपाईंलाई अधिक तरकारी खान सहयोग गर्न 10 उपायहरू



यो अधिक तरकारीहरू खानको लागि सजिलो छ ! तरकारीहरू खानु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ किनभने तिनीहरूले भिटामिनहरू तथा खनिज प्रदान गर्दछन् र सबभन्दा बढी क्यालोरीमा कमी ल्याउँछन् । आफ्नो खानामा अधिक तरकारीहरू ठीकसँग मिलाउनका लागि, यी सरल सुझावहरूको पालना गर्नुहोस् । यो तपाईंले सोच्नु भएको भन्दा सजिलो छ ।

1 पकाउनको लागि छोटो तरिका पत्तालगानुहोस्
कुनैपनि भोजनमा थप्न एउटा छिटो-र-सजिलो व्यंजनको लागि माइक्रोवेभमा तजा वा फ्रोजन तरकारीहरूलाई पकाउनुहोस् । अतिरिक्त व्यंजनको लागि हरीयो सिमी, गाजर, वा ब्रोकोलीलाई एउटा कचौरामा थोरै मात्रामा पानी राखेर माइक्रोवेभमा स्टीम गर्नुहोस् ।



2 खेलभन्दा अगाडी हुनुहोस्
एक खेप शिमला मिर्च, गाजर, अथवा ब्रोकाउली काटनुहोस् । समयावधि पछि तिनीहरूलाई प्रयोग गर्नको लागि पूर्व-प्याकेज बनाउनुहोस् । तपाईं एउटा सलादमा, हुम्मुससँगै वा तरकारी च्यापमा तिनीहरूको मजा लिन सक्नुहुन्छ ।

3 रडमा धनी तरकारीहरूको चयन गर्नुहोस्
रातो, सुन्तला वा गाढा हरियो रड भएका तरकारीहरू सँगै आफ्नो प्लेटलाई चमकदार गराउनुहोस् । तिनीहरू भिटामिन र खनिले भरपूर हुन्छन् । अकोर्न स्क्वास, चेरी टमाटर, शखरखण्ड, वा कलर्ड हरियो सागपात चाख्नुहोस् । तिनीहरू स्वादमा उत्कृष्ट मात्र छैनन् बरु तपाईंको लागि पनि लाभदायक छन् ।

4 फ्रिजर आइसलेको जाँच गर्नुहोस्
फ्रोजन तरकारीहरू प्रयोग गर्न छिटो र सजिलो हुन्छन् र तजा तरकारी जस्तै पौष्टिक हुन्छन् । आफ्नो केही मनपर्ने व्यंजन वा अतिरिक्त व्यंजनको रूपमा खाने परिकारमा फ्रोजन मके, मटर, हरियो सिमी, वा सुगर स्न्याप मटर थप्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

5 तरकारीहरू संचित गर्नुहोस्
डिब्बामा राखिएको तरकारीहरू कुनैपनि भोजनमा श्रेष्ठ संयोजन हुन्छन्, त्यसैले डिब्बामा राखिएको टमाटर, राजमा, गाबेन्जो बिन, च्याउँ, चुकन्दरहरू राखी राख्नुहोस् । "कम सोडियम", "न्यून सोडियम", वा "नुन रहित" को रूपमा चिन्हितहरूलाई चयन गर्नुहोस् ।



6 आफ्नो बारीलाई रडले सलाद चमक बनाउनुहोस्
तपाईंको सलादलाई रंगीन तरकारीहरू जस्तै कालो सिमी, काटिएको रसतो शिमला मिर्च, मूलाको टुक्राहरू, काटिएको रातो गोभी, वा वाटरकेशहरू प्रयोग गरेर चमकदार बनाउनुहोस् । तपाईंको सलाद राम्रो मात्र देखिन्छन् बरु स्वादिष्ट पनि छ ।



7 केही तरकारीहरूको झोलमा घुट्टी लगाउनुहोस्
यसलाई तताएर खानुहोस् । टमाटर, बटरनट स्क्वास, वा बारीको तरकारीको झोल चाख्नुहोस् । कम-वा न्यून सोडियमको खोजी गर्नुहोस् ।

8 तपाईं बाहिर हुँदा
जब घरको खाना घरभन्दा टाढा छ, चिन्ता लिनु कुनै जरुरी छैन । आदेश दिँदा, ठेठ फ्राइ गरिएको अतिरिक्त सलादको सट्टा थप अतिरिक्त तरकारीहरू वा अतिरिक्त सलादहरू मगाउनुहोस् ।

9 मौसमी तरकारीहरूको फलेभरको स्वाद लिनुहोस्
कम लागतमा अधिकतम फलेभरको लागि मौसम अनुसार पाइने तरकारीहरू किन्नुहोस् । मौसमी-खरिदमा सर्वोत्तम तपाईंको स्थानीय विशेष विशालबजारको जाँच गर्नुहोस् । वा तपाईंको स्थानीय किसानको बजारमा जानुहोस् ।



10 केही नयाँ गर्ने प्रयास गर्नुहोस्
तपाईंलाई कहिल्यै पनि थाहा हुँदैन कि तपाईं के मन पर्नसक्छ । नौलो तरकारी छान्नुहोस्-यसलाई आफ्नो रेसिपीमा थप्नुहोस् वा यसलाई अनलाइनमा कसरी तयार पारिन्छ हेर्नुहोस् ।